

# 食育つうしん

11月

発行：大阪市立平野中学校

## なにわの伝統野菜を知ろう

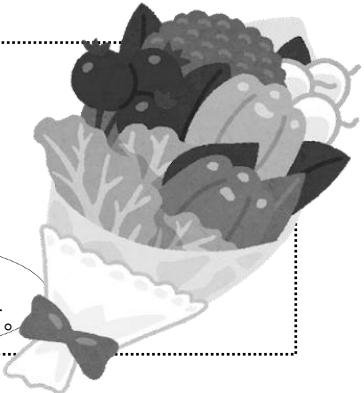
伝統とは、昔から受け継がれてきた考え方・文化・ものなどのことです。

大阪の伝統的な食品にはどのようなものがあるでしょうか。たこ焼きやお好み焼きといった「粉もん」を思い浮かべる人が多いかもしれません、「なにわの伝統野菜」と呼ばれる野菜も、大阪の伝統的な食品として大切にされてきました。

### なにわの伝統野菜に認められる条件

- ① 約100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- ② 苗・種子等がどこから来たかが明らかで、大阪独自の品目・品種であり、栽培するための苗・種子等の確保が可能な野菜
- ③ 府内で生産されている野菜

認められると、  
認証マークがもらえます。



### 個性豊かな、なにわの伝統野菜

現在、大阪府で、なにわの伝統野菜として認証されている野菜は22種類あり、その中の10種類の原産地が大阪市です。どれも見た目が個性的だったり、味に特徴があつたりと、魅力たっぷりの野菜ばかりです。

#### 田辺大根

東住吉区田辺の特産であった大根です。つやつやとした白い皮、やわらかい食感、甘味が強いことなどが特徴です。給食にも登場することがあります。



#### 金時人参

江戸時代から昭和初期まで、「大阪人参」として、浪速区で育てられてきました。給食では毎年「そう煮」で登場しています。強い香りと甘味が特徴です。



#### 毛馬胡瓜

都島区毛馬が起源とされる黒いぼのきゅうりです。先端にかけて作られる緑から白のグラデーションの美しさだけではなく、歯切れの良さも魅力だといわれています。



### なにわの伝統野菜はどこで買えますか？

- ・スーパーの地産地消コーナー
- ・マルシェなどのイベント会場

などで買うことができます！

☆ なにわの伝統野菜を知って、大阪の食文化を伝えていきましょう☆

# 給食で食を考えましょう!!

## ビタミンのパワーで毎日元気!

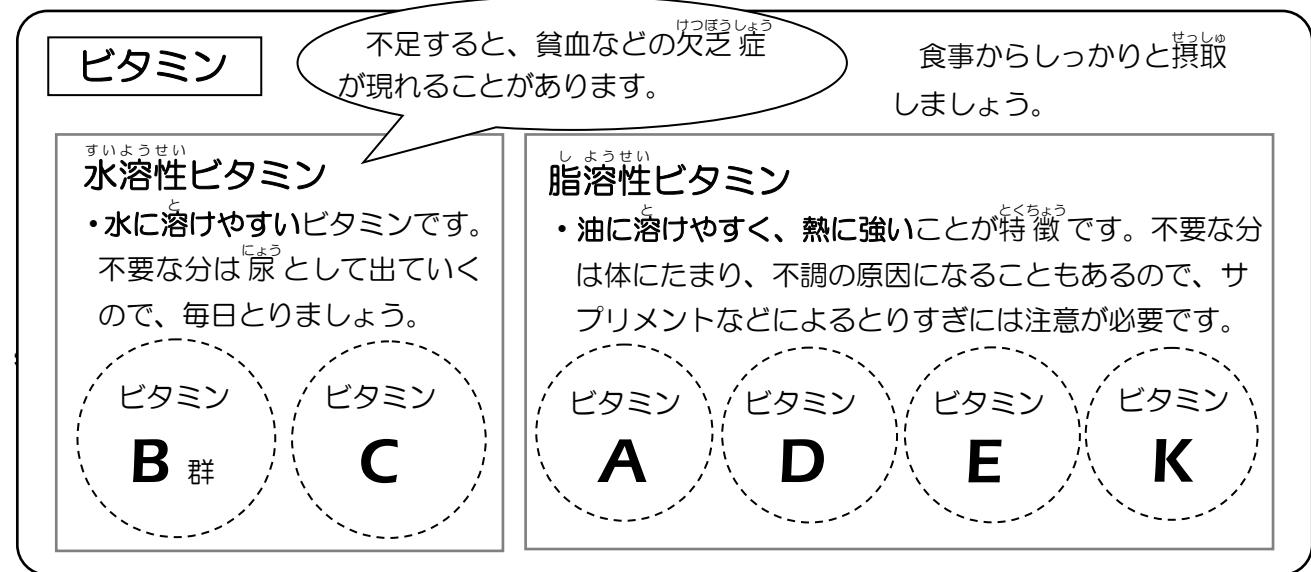
「季節の変わり目は体調をくずしやすい」という話を、みなさんも1度は聞いたことがあるのではないでしょうか。そして今は秋から冬への「季節の変わり目」です。暑かったり寒かったり、何を着るか迷ってしまうような不安定な気候が続くため、その変化に対応できずに体調をくずす人が増えてしまいます。

体調をくずさないために、私たちができるることはたくさんあります。適度に体を動かすことや十分な睡眠をとること、そして、ビタミンを含む食品などをしっかり食べることです。



### きそ ビタミンの基礎知識

ビタミンは、五大栄養素の一つで体に必要な栄養素です。ビタミンは13種類あり、そのうち8種類がビタミンBの仲間です。ビタミンは、水に溶ける「水溶性ビタミン」と、油に溶ける「脂溶性ビタミン」の2種類に分ることができます。



### こんだて ビタミンが豊富な給食献立

ビタミンには、たんぱく質や炭水化物、脂質をエネルギーに変える手伝いをしたり、皮膚や髪を良い状態に保ってくれたりと、その種類ごとにたくさんの働きがあります。

中でも今回は、野菜や果物に多く含まれ、免疫力をあげることで体の調子を整える働きがあるビタミンCとビタミンA(カロテン)が豊富な給食献立を11月分より紹介します。

<p>こんだて 献立名 (ビタミンCが豊富な食材)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー)</li><li>・みかん (みかん)</li><li>・ツナポテトオムレツ (じゃがいも)</li><li>・カリフラワーのピクルス (カリフラワー)</li></ul>	<p>こんだて 献立名 (ビタミンAが豊富な食材)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・かぼちゃのいりう (かぼちゃ)</li><li>・ミネストローネ (にんじん)</li><li>・ほうれんそうのグラタン (ほうれんそう)</li></ul>
--	--

苦手なものにも1口チャレンジしてみましょう!

